

ごはん
おみそ汁
たまごやきorめだまやき

とうふ
わかめ
ねぎ



お漬物
つくだ煮

野菜のカンタンお漬物

- <みぶ菜のお漬物> ・出し昆布少々 を千切りにして入れましょう。
<白菜のお漬物> ・人参少々 ・出し昆布少々 ・ゆず少々
を千切りにして入れましょう。

野菜を食べやすい大きさに切って、ナイロン袋に入れ、重量を計り、その**3%の食塩**を入れます。昆布以外の材料も全部袋に入れ、少し手でもんでから昆布を混ぜ、変質しないよう冷蔵庫に入れます。

千枚漬

<下漬>

かぶの皮を厚めにむいて、2mm～3mmの厚さにスライスする。
5%の塩とひたひたの水を入れて一昼夜漬け、ざるに上げて、水気を切る。

<本漬>

【本漬調味液】 酢 200cc 砂糖 90g みりん 40cc たかの爪 適量
鍋で煮て、冷ましておく
漬物容器に、かぶ、昆布と交互に重ね、調味液を注いで、軽い重しをする。
一昼夜したら食べられます。
漬物容器がなかったら、ナイロン袋でも作れます。一昼夜したら変質しないよう冷蔵庫へ入れましょう。

ちりめん山椒

<材料> ちりめんじゃこ、山椒、しょうゆ、酒、砂糖(分量はお好みで)

調味液、しょうゆ、酒、砂糖、を鍋で煮る。
大きなテフロン加工のフライパンで、「ちりめんじゃこ」を乾煎りする。
フライパン(じゃこ)の方へ調味液を入れ、さっと煮る。煮汁が無くなる頃、山椒を入れる。

提供: 京都府生活研究グループ連絡協議会

パン

バナナヨーグルトドリンク



材料(2人分)

バナナ	… 1本
プレーンヨーグルト	… 240ml
牛乳	… 60ml
さとう	… 大さじ2

材料を冷蔵庫で冷やしておく。
材料をミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
氷を入れたグラスに注ぐ。

もう一品!!

じゃがいもとベーコンのスペインオムレツ

材料(4人分)

じゃがいも	… 2個
ベーコン	… 4枚
たまねぎみじん切り	… 大さじ4
にんじん	… 1/6本
ブロッコリー	… 1/4株
ピザチーズ	… 40g
卵	… 4個
プレーンヨーグルト	… 大さじ1
しお	… 小さじ1/3
こしょう	… 少量
バター	… 大さじ1

じゃがいもは皮をむき、2cm角に、人参は皮をむき1cm角に切り、ゆでる。
ブロッコリーは塩ゆでして細かく切る。
ベーコンは短冊切りにする。
卵は割りほぐし、塩、こしょう、ヨーグルト、チーズを加えて混ぜる。
フライパンを熱し、バターを溶かし、たまねぎと の具を入れて炒める。
具に火が通ったら、強火にして、卵を流し込む。大きくかき混ぜて半熟にする。
鍋蓋を使って裏返し、両面を焼く。
切り分けて皿に盛る。好みでケチャップなどを添える。

提供: 京都府食生活改善推進員連絡協議会

朝ごはんを食べよう!

～ おはようの キミの笑顔と 朝ごはん ～

きょうと食育ネットワーク